

當您每個家庭成員接種疫苗時，他們就可以更安全地與沒有接種的家人在一起。

球型流行性疾病類似，這項工作也有助於為其他突發事件做準備。這份圖表應該對您有所幫助。



型流行性感冒（流感）是新型流行性感冒病毒球性大爆發，人們對其幾乎沒有或根本沒有免疫保護）。由於衛生專家擔心可能發生全球型流洛杉磯縣公共衛生局希望您更多地瞭解有關型流感的情況以及如何更好地做準備保護自

能夠預測下一次全球型流感會在什麼時候發其嚴重程度如何。目前已知的是，全球型流上個世紀發生了三次（1918 年、1957 年和年）。當出現一種新型流感病毒時，全球型便會發生。它很容易在人與人之間傳播，可能重的疾病，並可以在非常短的時間內橫掃全世界。全球型流感可以多波出現，每一波續六到八個星期。

侵襲美國的下一場全球型流行性感冒很嚴重，那麼我們原本生活秩序可能被嚴重地擾亂。企業和學校可能會關閉。公共交通可能會受到限制，航班會被取消。員工可能無法上班，許多企業和公共服務可能不得不關閉或限制營業時間。

了保護您自己和您的家人，請花一些時間瞭解這些事實並預計劃做好準備。

好準備

馬上採取措施，制訂好計劃，在大範圍流行病發生期間保護所愛的人。其中的一些措施也有助於您準備因應其他類型的發事件以及保護自己免受季節性流感或感冒侵襲。

手冊將協助您和您的家人：

- 瞭解全球型流感。理解在嚴重的大範圍流行病擾亂了您的正常工作、學習和社區交通秩序時，您的家人可能面臨的問題。採取常識性措施，預防細菌傳播並養成良好的衛生習慣。

獲取更多資訊，請上網：

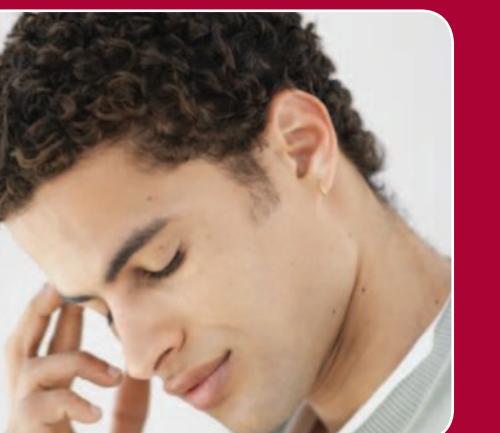
www.lapublichealth.org	洛杉磯縣公共衛生局
www.dhs.ca.gov	加利福尼亞州衛生服務廳
www.cdc.gov.	美國疾病控制與預防中心
www.pandemicflu.gov	美國衛生與公眾服務部
www.who.org	世界衛生組織
www.redcross.org	美國紅十字會



謝美國健康信託協助本手冊的編寫。

1

A close-up photograph showing a person's hand resting on a blue, textured surface, likely a sofa or chair. The hand is partially visible, showing fingers and a portion of the forearm.



這不是普通的 流感



對於**全球型流感** 個人和家庭 需要瞭解哪些資訊





年度性流感和全球型流感的主要區別

年度性流感	全球型流感
每年在冬季發生。	上個世紀曾發生過三次（1918年、1957年、1968年），可以在任何季節發生。可以在不同的月份分幾次流感“波”來臨。
可感染美國人口的 5-20%。	專家預測，根據病毒品種的感染力強弱，受感染的人口比例可達 25-50%。
多數人可以在一兩周內康復。	常合併更嚴重的疾病，因此死亡風險更高。
死亡一般見於高危人群，例如老人（65 歲以上）；小孩（6-23 個月）；患有肺病、糖尿病、癌症、腎病或心臟病等病人；以及免疫系統功能較低的人群。	不僅僅是“高危”人群，所有年齡段的人都有被傳染的危險。從先前發生過的流行病規律來看，本來健康的成年人可能有相對較高的被傳染的危險。例如，在 1918 年發生的全球型流感期間，年齡 35 歲以下的成年人（美國勞動力的主要構成部分）受感染的比例較高，與一般流行病的規律有駁。
由於每年冬季傳播的病毒品種可以相當可靠地預測到，因此，接種疫苗是一種有效的預防。	在全球型流感的早期階段，可能無法獲得預防疫苗。新的病毒品種必須進行準確的識別，並且生產有效的疫苗可能需要六個月的時間。
重患的最高危人群一般可以獲得抗病毒藥物。	抗病毒藥物的供應可能有限，而且藥效只能在疾病已開始大肆流行之後才能確定。

洛杉磯縣公共衛生局的職責

在發生全球型流行性疾病期間，情況會發生變化。在發生全球型流行性疾病期間，公共衛生局將負責發佈公共衛生命令（指示）。此時應注意及時聽取有關如何避免得病的新聞和忠告。

要獲取更多資訊：請致電洛杉磯縣公共衛生局，電話：(800) 427-8700，或訪問我們的網站：www.lapublichealth.org。



制訂家庭衛生應急計劃。填妥本圖表，將它張貼在冰箱上、家庭公告板或其他顯眼的地方。複印一份放在安全的地方，並記得告訴需要知道的人。

聯繫人	姓名/電話號碼
當地緊急聯絡人	
外地緊急聯絡人	
下列各處附近的醫院：	
工作	
學校	
家	
家庭醫生	
藥店	
雇主聯絡人及緊急資訊	
學校聯絡人及緊急資訊	
宗教組織	
獸醫	
本地的公共衛生局	

您和您的家人現在可以採取的預防措施

遵循這些步驟預防流感的傳播，並教您的子女也這麼做。

- 勤洗手。這有助於防止您和他人受到細菌感染。若沒有肥皂和清水，請使用酒精類洗手液或凝膠消毒劑。
- 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾遮蓋您的嘴巴和鼻子。若沒有紙巾，請朝衣袖內咳嗽或打噴嚏，而不是雙手。
- 避免與病人近距離接觸。
- 若您生病了，盡可能待在家中並遠離他人，以保護他人不會被傳染；確保有充分的休息並聯絡醫生。

養成其他良好的衛生習慣。

- 保持健康：確保有充足的睡眠，保持身體活力，處理好精神壓力問題，喝大量的液體，均衡飲食。
- 避免吸煙。若得了流感，吸煙會增加出現嚴重後果的可能性。

與您的家人和所愛的人探討重要的健康問題。

- 討論若所愛的人生病了，他們應如何/在哪裡得到照顧。如果在家中照顧，他們需要什麼項目。
- 制訂一份計劃，說明若家中所有的成年人都生病了，安排照顧有特殊需要的小孩/大人。可以從其他家

庭成員或鄰居中選擇一個適當的人嗎？立即制訂這些計劃，並與所有需要知道的人探討。

為您和您的家人準備兩個星期的醫療和健康用品。例如：

- 不含肥皂或水分的酒精類洗手液
- 退燒藥，如醋氨酚或布洛芬(Tylenol)。
- 咳嗽糖漿
- 體溫計
- 含電解質的液體，如Pedialyte、Gatorade 或其他口服補水飲料。

口服補水飲料用於患有腹瀉、嘔吐或高燒症狀的人。這些飲料含有特定比例的水和鹽，可以補充液體和電解質。口服補水產品多數藥店都有銷售。在患病早期補充液體很重要，而不要等到情況危急時才補充液體。

處方藥：若您和您的家庭成員需要定期服用處方藥，請與您的醫生和保險公司協商，準備好可以用幾周的處方藥。

儲備不易腐爛的食品，如罐裝物品和乾穀類、水、手提收音機、電池、手電筒、垃圾袋和手動開罐器，以防食物、水和通常家用應急品的短缺。

美國衛生與公眾服務部為個人和家庭制訂了一份更加全面的大流行性疾病計劃檢查清單，這份清單可以從www.pandemicflu.gov 下載。